あなたとまちを笑顔でつなぐコミュニケーション情報紙

アンド・スマイル & smile

2019年 10月号 Vol.20

秋の虫の大合唱が聞かれる頃、遠出したいあなたに、遠くへは行けないけれどちょっぴりお出かけしたいあなたに、&smile10月号はお出かけ情報やイベント情報満載です！

地域／西脇市・三木市・小野市・加西市・丹波篠山市・丹波市・加東市・多可町
折込／神戸・朝日・毎日・読売（三木市は神戸・朝日のみ）　部数／100,100部
発行／有限会社すみれ
編集／アンド・スマイル編集室　兵庫県西脇市西脇784 SMILEハウス
Tel.0795-24-1800　Fax.0795-24-1801　info@and-smile.hyogo.jp

地域のお役立ち情報やクーポンを配信！
LINE公式アカウントはこちら▶
@and-smile

11月号は10月31日(木)発行　https://and-smile.hyogo.jp

冬に備えて 今から窓の断熱リフォームしませんか？

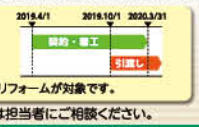
次世代住宅ポイント対象

断熱の弱点は「窓」
熱の出入りが最も多いのが「窓」です。意外と簡単にリフォームできて効果的！

YKK ap 断熱 マドリモ
断熱効果はもちろん、デザイン性もUP！

POINT
1 壁工事が不要……壁を壊さないので、騒音や粉塵も抑えられます。
2 選べる施工方法……現場に応じて室内施工・室外施工の選択が可能。室内施工なら2階の窓でも足場などが不要で省コストです。
3 いろんな窓に対応可能…メーカーやシリーズを問わず取り付け可能。既存の雨戸や面格子なども残したまま取り付けできます。

次世代住宅ポイントとは
消費税率10%への引き上げ後の住宅購入やリフォームを支援するための補助金制度です。
右記の期間で、リフォーム工事請負契約から着工、引渡が行われるリフォームが対象です。



※合計が2万ポイント未満の場合は対象外となります。詳しくは担当者にご相談ください。

リフォーム専門店 タカセホーム株式会社 小野店 リフォームギャラリー
水廻り・内外装・増改築
☎0794-70-8082
小野市敷地町1503-7　FAX:0794-70-8028
home-ono@takase.ne.jp
営 9:30～17:30（時間外の見学予約可能）休 水曜、第1・3火曜

50th

スタッフ募集!!

スタイリスト　アシスタント

「人間」を大切にし、本当の美しさの創造と
地域に役立つよりよい美容室づくりに
参加協力してくれるスタッフを求めています

西脇店　社　店　志染店　加古川店　土山店

店内教育指導体制完備　入社祝金有
全国各種美容コンテスト優勝・入賞多数
多くのスタッフが新卒スタート!!でも今では大ベテラン 10年選手多数!
NYまたはヨーロッパ美容研修参加

仕　事/①スタイリスト　②アシスタント
資　格/美容師免許
　　○美容師見習い者・中習者（高校新卒者応募可）
勤務地/志染店（本店）・社店・西脇店・加古川店・土山店
時　間/9:00～18:00（時間外法定割増手当あり）
休　日/月8日シフト制、夏期、年始、特別休暇
給　与/①月給21万円～40万円②月給17万円～25万円　①②ともに手当込み
※経験・実力に応じて※2017年度実績
待　遇/社会保険、労働保険完備、車通勤可、皆勤・家族・住宅手当等有

西脇店店内

応募　先に下記住所まで履歴書（写貼）をお送りください。追って面接日時をご連絡いたします。

美容室 おしゃれキャット Since 1968
〒673-0541 三木市志染町広野1-91-1
☎0794-87-1711（担当：古田）
https://www.oshare-cat.comもぜひご覧ください

西脇ロイヤルホテル

忘新年会プラン

15名様以上　2019.11.1(金)▼2020.1.31(金)

Aプラン 7,000円（サ込・税別）
・和洋卓盛
・和洋ブッフェ（25名様以上）

Bプラン 8,000円（サ込・税別）
・和会席・洋コース・和洋卓盛
・和洋ブッフェ（25名様以上）・ちゃんこ鍋コース

Cプラン 10,000円（サ込・税別）
・和会席・洋コース
・和洋折裏コース
・和洋卓盛
・和洋ブッフェ（25名様以上）
・国産牛しゃぶしゃぶ鍋コース

すべてのプランに 120分フリードリンク付
ビール・ノンアルコールビール・ウイスキー・ハイボール・焼酎（芋・麦）オレンジジュース・ジンジャエール・ウーロン茶

特別オプション
❶ワイン・日本酒追加…お一人様¥500（税別）
❷ビンゴゲーム機貸出し（ビンゴカード付）…¥5,000（税別）※先着1台
❸カラオケ貸出し…¥5,000（税別）※先着3台
❹二次会プラン…¥2,530（税別）2時間フリードリンク+おつまみ+カラオケ付
❺特別宿泊プラン…お一人様¥5,600（税別）※12/31～1/4は¥7,600（税別）　2名様1室
シングルは¥1,500（税別）アップ

プラン特典
Aプラン 日替わりランチ（平日のみ）ペア券×1枚
Bプラン ランチコース ペア券×1枚
Cプラン ディナーコース ペア券×1枚

レストラン

忘新年会

2019.11.1(金)▼2020.1.31(金)

和・洋選べるランチ　乾杯用ワンドリンク付

洋食 お昼のミニコース…¥3,000（税別）
・オードブル・スープ・肉または魚料理・パンまたはライス・デザート

和食 おまかせ和食膳
松花堂弁当+鍋料理…¥4,000（税別）
松花堂弁当+陶板焼き…¥4,800（税別）

ゆったりディナー

和洋折裏コース…¥5,500（税別）
・オードブル・お造り・季節の茶碗蒸し・牛ヒレ肉のサイコロステーキ・お食事（白御飯・味噌汁・香の物）・デザート・コーヒー

おまかせ会席…¥5,500（税別）
・食前酒・八寸・お造り・蒸し物・揚げ物・台物（小鍋）・お食事・甘味

飲み放題プラン（120分）
ソフトドリンク…¥800（税別）ウーロン茶・オレンジジュース・ビネガードリンク・コーヒー・紅茶
アルコール…¥2,000（税別）生ビール・ハイボール・ウイスキー・チューハイ・焼酎（麦・芋）・ノンアルコールビール

※写真は全てイメージです

2020年　新年を祝う

おせち

ご予約承ります

限定50個
お申込み締切日 12月9日(月)
※限定個数に達し次第終了
商品お渡し日 12月31日(火)

西脇ロイヤルホテルオリジナル
三段重（6.5寸 朱木目箱）¥36,500（税込）
四段重（7寸 黒箱）¥52,000（税込）　限定5個

婚礼・法要各種ご宴会随時承ります。

詳しくはオフィシャルホームページで ▶▶▶ https://www.nishiwaki-royalhotel.jp　西脇ロイヤルホテル　検索
ご予約・お問い合わせ ☎0795-23-2000（9:00～18:00）

Apka 西脇ロイヤルホテル　Daiwa House Group®
〒677-0015 兵庫県西脇市西脇991番地
Tel 0795-23-2000　Fax 0795-23-8604
0120-618-033
地下駐車場完備／お食事ご利用で3時間サービス
※フロントにて駐車券をご提示下さい

HDS

来春卒業予定の方へ

運転免許

ただ今オータムキャンペーン実施中！
詳しくはwebで

SAFETY&EFFICIENTLY
安全を第一に、効率的な教習を。

一般通学・ハーフスピード通学・スピード通学など、
バラエティ豊かなプランからお選びください

①就職の方は、一般通学プランで早めのスタート！
3学期の期末テストまでに卒業予定
②ハーフスピード通学プラン（※入校日12/21・12/24限定）は、
冬休みはスピードコース、3学期は優先予約で1月中に卒業予定
③進学の方や18歳の誕生日が遅い方は、
スピード通学プラン（※入校日1/25～3/21限定）で
MT車卒業最短20日間

3つの特典
早期割引　年内入校の方は11月末までに申込、25歳以下限定
グループ割引　2人以上で同日入校
ランチ付　校内食堂にて無料（教習が昼食時をはさむ場合）

2～3月は教習が大変混み合うため、
早めのご入校・ご予約をおすすめします。

★自宅付近、学校付近、最寄駅へスクールバスで安心送迎
運行エリア：多可郡・西脇市・丹波市南部　※一部送迎できない地域があります

ただ今 好評受付中!!

HDS 北播（ほくばん）ドライビングスクール
兵庫県公安委員会指定 〒679-1103 兵庫県多可郡多可町中区牧野143-11
TEL.0795-32-0560(代) FAX.0795-32-3301
毎週火木土曜入校　土日祝日も教習　年中無休（お盆・年末年始を除く）

資料請求・お問合せは
0120-480-560
http://driving-license.jp/（9:00～17:30）

エコドライブ、美しい環境とモビリティーの楽しさを次世代へ。

毎日の「大切」にこだわった “New Simple” に 進化した 安心装備が あれこれ いっぱい 搭載されました！

All New!

まるで安心機能の宝石箱！

Honda Cars 西脇
マスコットキャラクター
アポロくん&はなちゃん

Photo：N-WGN L・Honda SENSING (FF)
ボディーカラーはホライズンシーブルー・パール&ホワイト（有料色：59,400円高）
メーカーオプション（LEDヘッドライト：70,200円高）
ディーラーオプション（N-BOX/N-WGN専用8インチ プレミアム インターナビ VXU-195NBi：209,366円※取付工賃別途）装着車

N WGN

Photo：N-WGN Custom L・ターボ Honda SENSING (FF)
ボディーカラーはシャイニンググレー・メタリック
ディーラーオプション（N-BOX/N-WGN専用8インチ プレミアム インターナビ VXU-195NBi：209,366円※取付工賃別途）装着車

N WGN Custom

N-WGN L・Honda SENSING
FF 車両本体価格（消費税8%込）**1,339,200★円**
●上記価格には写真の有料色、メーカーオプションおよびディーラーオプションの価格は含まれません。
■型式：6BA-JH3 0.66L DOHC FF/CVT（トルクコンバーター付）

N-WGN Custom L ターボ Honda SENSING
FF 車両本体価格（消費税8%込）**1,663,200★円**
●上記価格には写真のディーラーオプションの価格は含まれません。
■型式：6BA-JH3 0.66L DOHC FF/CVT（トルクコンバーター付）+パドルシフト

10の運転支援機能を全タイプに※1

Honda SENSING

Honda SENSINGは、ドライバーの運転支援を目的としているため、機能には限界があり、道路状況、天候状況、車両状態等によっては、作動しない場合があります。機能を過信せず、安全運転をお願いします。詳しくは店頭またはWEBでご確認ください。

※1 一部のタイプでは（タイプによっては）「Honda SENSING」を装備しない仕様もご用意しております。

Honda車初※2
※2 2019年7月現在。Honda調べ

衝突軽減ブレーキ〈CMBS〉
CMBS=Collision Mitigation Brake System
検知機能がさらに進化し、横断中の自転車にも対応。

Photo：N-WGN L・Honda SENSING（FF）ボディーカラーはホライズンシーブルー・パール&ホワイト（有料色：59,400円高）ディーラーオプション（N-BOX/N-WGN専用8インチ プレミアム インターナビ VXU-195NBi：209,366円※取付工賃別途）装着車

Honda軽自動車初※2
※2 2019年7月現在。Honda調べ

渋滞追従機能付ACC〈アダプティブ・クルーズ・コントロール〉
前走車が止まれば合わせて停車する渋滞追従機能を採用。

Photo：N-WGN L・Honda SENSING（FF）ボディーカラーはホライズンシーブルー・パール&ホワイト（有料色：59,400円高）ディーラーオプション（N-BOX/N-WGN専用8インチ プレミアム インターナビ VXU-195NBi：209,366円※取付工賃別途）装着車

歩行者事故低減ステアリング

路外逸脱抑制機能

標識認識機能

後方誤発進抑制機能

LKAS〈車線維持支援システム〉
LKAS=Lane Keep Assist System

誤発進抑制機能

先行車発進お知らせ機能

オートハイビーム

■イラストはすべて機能説明のためのイメージです。■画面はハメコミ合成。■メーター類は撮影のため点灯。

安心だから自信がついた

パーキングセンサーシステム作動イメージ

Honda軽自動車初※2
※2 2019年7月現在。Honda調べ

Photo：N-WGN L・Honda SENSING（FF）
ボディーカラーはホライズンシーブルー・パール&ホワイト（有料色：59,400円高） ディーラーオプション（N-BOX/N-WGN専用8インチ プレミアム インターナビ VXU-195NBi：209,366円※取付工賃別途）装着車

バックも駐車もスムーズ

パーキングセンサーシステム※3
リアバンパーに4つの超音波センサーを搭載。
バックの際に障害物の接近を知らせ、安心感のある運転を支援します。
※3 「Honda SENSING」非装備車には装備されません。

前席も、後席も安心 6つのエアバッグ

■運転席用&助手席用 i-SRSエアバッグシステム
■前席用i-サイドエアバッグシステム +サイドカーテンエアバッグ システム〈前席／後席対応〉

※写真は機能説明のため、エアバッグが展開した状態を合成したものです。カットボディーによる撮影。

エアバッグシステム作動イメージ

足を離しても止まったままでいてくれる

オートブレーキホールド機能※3
信号待ちの間や、駐車券を取る時なども安心の機能です。

※シートベルトを着用し、エンジンを始動してからスイッチを押すと、機能がオンになります。
※3 「Honda SENSING」非装備車には装備されません。

Photo：N-WGN L・Honda SENSING（FF）
ボディーカラーはホライズンシーブルー・パール&ホワイト（有料色：59,400円高）

パーキングブレーキは指一本でかんたん操作

電子制御パーキングブレーキ

※作動・解除時に後輪付近からモーター音が聞こえますが異常ではありません。また、アクセルペダルによる自動解除は、運転席のシートベルトが着用されている時のみ作動します。

■各技術の能力には限界があります。つねに周囲の状況に気をつけ、安全運転をお願いします。ご使用の前に、必ず取扱説明書をお読みください。■パーキングセンサーシステムは、車両や周囲の状況によりシステムが正しく作動しない場合があります。システム使用時も直接目視で周辺の安全確認を行いながら運転してください。■運転席用&助手席用i-SRSエアバッグシステムは、横方向や後方向からの衝撃には作動しません。前方向からの、設定値以上の衝撃を感知したときみ作動します。■エアバッグシステムは、あくまでもシートベルトを着用することを前提として開発されたシステムです。くれぐれもシートベルトの正しい着用をお願いします。■前席用i-サイドエアバッグシステムおよびサイドカーテンエアバッグシステムは、実際の衝突時には衝突側のみ展開します。前席用i-サイドエアバッグシステムおよびサイドカーテンエアバッグシステム装着車は、システムを正しく機能させるための注意事項があります。

使いやすさにもこだわりました

ちょい置きも充電も技あり収納も

リアシートアンダートレー
Photo：N-WGN L Honda SENSING（FF）

インパネトレー（助手席側）、**充電用USBジャック**（急速充電対応タイプ2個付）
Photo：N-WGN L・Honda SENSING（FF）

2段に積み分けできる荷室

備え付けのボードを使って上下に積み分けができたり、後席を前へずらして荷室をフラットに広げることもできます。

上下に積み分けられる2段ラックモード

重い荷物もラクに積み込めるローフロアモード

大きな荷物も積めるビッグラゲッジモード

Photo：荷室写真3点すべてN-WGN L・Honda SENSING（FF）ボディーカラーはプラチナホワイト・パール（有料色：32,400円高）ディーラーオプション（N-BOX/N-WGN専用8インチ プレミアム インターナビ VXU-195NBi：209,366円※取付工賃別途）装着車

■小物類は撮影のために用意したものです。■荷物のサイズ・形状によっては積めない場合があります。■シートアレンジの各操作は、異物をはさんでいないか確認の上、無理な力をかけず確実に行ってください。■安全のために走行の際は荷物をしっかりと固定してください。

華やかに！ 風格たっぷりに！

純正アクセサリーでアレンジ！

Photo：N-WGN L・Honda SENSING（FF） ボディーカラーはプレミアムアガットブラウン・パール（有料色：32,400円高） メーカーオプション（LEDヘッドライト：70,200円高）掲載車 ディーラーオプション（フロントグリル（N-WGN用）、フードエンブレム、ドアミラーカバー（N-WGN用）、デカール（センター&サイド）、14インチ アルミホイール MS-024、アルミホイール用ホイールナット（ブラック）：合計176,472円※取付工賃別途）装着車

Photo：N-WGN Custom L・ターボ Honda SENSING（FF）
ボディーカラーはクリスタルブラック・パール ディーラーオプション（フロントグリル（N-WGN Custom用）、フューエルリッドデカール、3Dデカール、15インチ アルミホイール MS-034、アルミホイール用ホイールナット（ブラック）：合計219,024円※取付工賃別途）装着車

★消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。
●車両本体価格には、応急パンク修理キット・標準工具・ジャッキが含まれます。●オプション価格及び取付費は価格に含まれておりません。●車両本体のみでもご購入いただけます。●写真は印刷のため実際の色とは異なります。●仕様・品番・適用・装着に関する条件・注意事項等につきましては、営業スタッフまでお問い合わせください。●掲載内容に明らかな不備があった場合、やむなく販売をお断りすることがあります。ご了承ください。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

消費税について
●価格は消費税込み価格です。登録（届出）が10月以降となった場合、消費税率10%に基づき改めて精算させていただきます。●詳しくは当店までお問い合わせください。

NEW FREED
2019.10.18 デビュー!!

詳しくは先行情報サイトへ
https://www.honda.co.jp/FREED/new/

Honda Cars 西脇

滝野店
0120・39・4320
☎0795・48・4320
加東市上滝野1-6
営 受付9:00〜18:00 ／水曜・第2火曜休

西脇店
☎0795・38・7323
西脇市西脇940
営 受付9:00〜18:00 ／水曜・第2火曜休

HONDA

アンド・スマイル interview

世界で活躍する医療人を育てる「看護グローバル専攻」がスタート

〔三木キャンパス〕
保健医療学部看護学科（看護学専攻・看護グローバル専攻）

三木市を拠点に、地域で活躍する医療人材を輩出してきた関西国際大学保健医療学部看護学科に、2019年4月、グローバル時代の看護を学ぶ「看護グローバル専攻」が誕生しました。学部長の高見沢恵美子教授と、豊富な海外経験を持つ井上久美代教授が、その魅力を語ります。

グローバルに活躍できる新時代の看護師を養成

井上　今、街を歩けば、外国人旅行者や移住者が増えていることを実感します。当然、日本の病院を使う外国人患者さんも増えていますし、日本の高度医療を受けるための「医療ツーリズム」で来日する外国人を受け入れる医療機関も増えています。

高見沢　看護師にも英語力や多様性理解力が求められる時代が到来しつつあるといえますね。2019年にスタートした「看護グローバル専攻」は、そんなグローバル時代にふさわしい看護師を育成する画期的なコースです。井上先生のように、海外でも活躍できる人をしっかり育てていきたいと思います。

井上　看護技術は基本的に世界共通。外国で看護師として働くにはその国の看護師免許が必要ですが、海外支援なら日本の資格だけでも活躍できますし、将来的には看護師資格がグローバル化される可能性もあります。看護力と英語力は、世界に通用する「強いパスポート」といえるのではないでしょうか。

高見沢　関西国際大学は、全学部でグローバルスタディ（海外研修）を実施しています。看護学科でも、「看護グローバル専攻」がない時から、タイの協定大学の附属病院で現地の学生と共に活動したり国際学会に参加するなど、海外研修を実施してきました。今年度は台湾での海外研修を実施する予定です。「看護グローバル専攻」では、こうした海外研修を必修化、海外の提携大学を増やし、さらにプログラムを充実させているところです。

井上　「医療英語」や「国際看護実習」などの内容がスタートするのも楽しみです。看護学科はもともと学ぶべきことが多い学科なので、看護の専門科目に加えてこれらをこなすのはハードですが、その分、実り多い4年間になると思います。

看護の専門知識だけでなく教養と「学ぶ力」を身につける

高見沢　看護学科で目標とする看護師像は「科学的思考と、幅広い教養ある看護師」です。患者に寄り添うためには、専門知識だけでなく、自ら課題を分析し解決策を見つけ出す力やコミュニケーション力の土台がなくてはなりません。本学では、学習スキルを高める初年次教育や、主体的な学習態度を身につける「評価と実践」といったプログラムで、大学生として必要な教養や汎用能力向上にも力を入れています。これは総合大学で学ぶ大きなメリットといえるのではないでしょうか。

井上　そうですね。どんどん進化する医療の世界では、現場に入ってからも学び続ける意欲と能力が不可欠ですから。

高見沢　授業でもグループワークやアクティブラーニングを積極的に取り入れているので、実習先の病院に「関西国際大学の学生はカンファレンス運営能力が高い」とよく褒められるんですよ。

井上　実習指導もとても手厚いですよね。

高見沢　1年生の夏休みに北播磨総合医療センターにおいて「基礎看護学実習」で早期体験実習を行うのを皮切りに、2年生で看護補助、3年生ではより踏み込んだ専門分野の実習に取り組みます。実際に患者や家族に触れ、自分なりにケアを組み立てる。そんな経験を通じて、自分に足りないものに気づき、大きく成長するのです。そして4年生の「統合実習」では、現場の看護師とチームを組み、より実践的な看護に挑戦します。これらすべての実習で、教員も現場に入って指導しています。

学生と教員の距離が近くいきいきと学べる環境

井上　関西国際大学に赴任して、学生がみんな素直でフレンドリーなことに驚きました。研究室にふらっと来て、質問したり、雑談したり…。男子学生も多くて、彼らもみんな明るくて前向きですよね。

高見沢　約15%が男子学生です。総合大学なので他学部の学生との交流もありますし、サークルも豊富です。看護師を志す男子にとっても、学びやすい環境だと思います。

井上　教員向けの研修も充実していて、教える側も学び続けることができますね。学生が気軽に相談できるのも、熱意ある教員の存在があってこそだと思います。

高見沢　もともと本学の看護学科は、北播磨総合医療センターの開設にともない「地域医療の拡充」という大きな使命を担って発足しました。それから6年。卒業生が北播磨地域で活躍し始めたタイミングで「看護グローバル専攻」がスタートし、「地域」と「世界」を同時に視野に入れた学習の環境が実現することを嬉しく思っています。

井上　大学院も併設されていますから、さらに深く学ぶこともできますね。

高見沢　はい。大学を卒業して看護師として実務を経験した後、また大学院に戻って専門看護師や教員をめざす。そんなキャリアパスにも対応しています。看護の世界で活躍したいと思っている人は、ぜひオープンキャンパスに参加してほしい。そして、素直で向学心あふれる学生たちの姿に触れ、本学の魅力を感じてほしいと思います。

患者に寄り添うヒューマンケアを実践!
保健医療学部長 高見沢 恵美子 教授
「急性看護学」を専門に、看護学の多彩な分野を研究。
千葉大学で看護学の博士を取得。アメリカのクリーブランドクリニック財団RB.Turnbull,Jr.,MD.School of Enterostomal Therapy Nursing修了。
大阪府立大学看護学研究科名誉教授。2015年より関西国際大学教授。

海外の実務経験を生かして、実践的に指導!
保健医療学部 井上 久美代 教授
「女性の健康と異文化看護」を専門に、オーストラリアのウーロンゴン大学大学院で研究・指導にあたる。シドニー大学で看護学博士、ニューサウスウエールズ大学で公衆衛生学の博士を取得。2019年より関西国際大学教授。

KUIS 関西国際大学
Kansai University of International Studies
三木キャンパス 三木市志染町青山1丁目18番
尼崎キャンパス 尼崎市潮江1丁目3番23号
http://www.kuins.ac.jp/
お問合せ 06-6496-4120
〈入試課・尼崎キャンパス〉

SNS映え抜群!? 妖怪ベンチ探せ!

日本最古の道「山の辺の道」は、パワースポットの宝庫 vol.2

古代の人々によって「道」として使用されていた「山の辺の道」。今回歩く北側のコースも歴史的なみどころがたくさんあります。

最古の神社のひとつ『石上神宮』

4世紀の創建と言われている石上神宮（いそのかみじんぐう）は、仏教が伝来する前、このあたりを支配していた物部氏の総氏神で、健康長寿・徐災招福・百事成就の守護神として信仰されてきました。神話や古事記、日本書紀などに登場する霊剣が祀られています。神武天皇が霊剣の不思議な力でご利益を得られたことから、九死に一生を得たり、ピンチをチャンスに変えたりと、特に勝負強さにご利益のある神社として知られています。

重要文化財の楼門をくぐると国宝の日本最古の拝殿があり、さらにその裏にある現在の本殿があるところは、もともとは禁足地と呼ばれ瑞垣で囲まれた最も神聖な霊域として祀られていました。この禁足地から多くの玉類・矛など（スサノオノミコトがヤマタノオロチを退治した剣も含む）宝物が出てきています。

崇神天皇陵（すじんてんのうりょう）

崇神天皇は、10代目の天皇で大和政権の初代大王といわれています。この古墳は、行燈山古墳（あんどんやまこふん）ともよばれ、全長242mの鍵型をした前方後円墳で、全国で16番目の規模。4世紀前半の築造といわれています。

平戸つつじの名所でもある『長岳寺』

空海が開いた寺と伝えられている古刹。釜の口山という山号から「釜の口のお大師さま」と呼ばれています。かつてはもっと大きなお寺だったようですが、兵火と廃仏毀釈により衰退しました。鐘楼門や阿弥陀三尊像は国の重要文化財です。

「山の辺の道」のツアーでは、古代の歴史が残る自然たっぷりの道を歩きます。あなたも一緒に、散策しながら古の人々に想いをはせてみませんか？

ツアーへのご参加お待ちしています。

地元ガイド同行 &smile（アンド・スマイル）企画 ウォーキングツアー

日本最古の道『山の辺の道』を歩こう！

パワースポット
長岳寺、石上神宮にお参りします。

最少催行人数30名、定員40名、神姫バス利用

黒塚古墳～崇神天皇陵～石上神宮 約7km

11月24日（日）

お一人様 12,000円

長岳寺拝観料・お弁当の昼食代金を含みます

▲黒塚古墳

▲石上神宮

▲道標

▲長岳寺

各地6:10～7:30➡<高速道路>天理東IC→黒塚古墳展示館…黒塚古墳…崇神天皇陵…長岳寺…トレイルセンター（昼食休憩）…石上神宮➡天理東IC➡（香芝SAにてお買い物、休憩）➡各地17:30～18:30頃

乗車地
多可……6:10
西脇……6:40
社……7:00
小野三木…7:30

企画 アンド・スマイル

旅行取扱店・お申し込み・お問合せ
神姫バスツアーズ株式会社 社支店 ☎0795-42-6565
総合旅行業務取扱管理者 渋谷 克彦
観光庁登録旅行業1934号

ツアーへのご参加お待ちしています！

OB首長 ～気まま旅～

超高速 西国33番「順打ち」巡礼編

ふるさと未来塾 主宰
戸田 善規さん

巡礼編のはじめに…

「超特急」での西国33カ所廻り

つい先日、知人が京都（宇治）に行って平等院と三室戸寺を訪ねたと話していた。昨日は母親が「テレビで三室戸寺の紫陽花がキレイといってたけど、三室戸寺って京都の何処にあるの？」と私に尋ねた。風情のない団地の中を通り、細い道を経て駐車場に着いたのを覚えている。山門をくぐって長い参道を歩いたことも…。牛の像があり、三重塔の周辺を檀家の方が清掃されていた。そういえば広い敷地に何かが植えられて大きな庭園になっていた…花は咲いていなかったが、その園内を回遊しながら歩いて下りた。段々と記憶が蘇ってきている…。

ちょうど1年前のこの時期に、超特急で西国33所参拝をしたのだ。1番から33番まで順を追って廻るのを「順打ち」という。移動効率は悪いがご利益が多そうなので、番外も含めて「順打ち」で廻ることに決めた。マイカーで妻と一人、4月から月に一回の参拝ペース（宿泊付き）で始めた。振り返ると4ヶ月（4回）、10日間で善光寺や高野山を含めて、ちゃんと納経帳と笈鶴（おいづる）に朱印をもらいながら廻ってきた。信仰心は高く持ちながらの「超高速巡礼」ともいえる珍しい旅であった。

1年を経て私自身の記憶が薄れかけているということは、きっとご利益も薄れかけているはずである。三室戸寺の話をきっかけに、記憶を思い返すことにしたのだ。ご一読いただくことで、これから西国参りをされる方の参考になれば幸いだし、既に済まされた方々には（）利益が継続することに繋がればと願っている。

第一番 那智山 青岸渡寺（せいがんとじ）

気を引き締めて、第一番の札所へ

4月26日（木）、自宅（多可町加美区）を出たのは7時である。途中の岸和田と和歌山のサービスエリアで西国巡礼ツアーの観光バスと一緒になった。都市部の募集ツアーだったのだろうか、意外に参加者の年代が若いのに驚いた。まだ時間は早いので、この一団も行き先は「那智山」だと勝手に決めた。高速道路を終点の周参見（すさみ）まで一気に走った。以降は下道のR42号線である。串本の橋杭岩（はしぐいいわ）で休憩したおり、ちょうど正午の時報が鳴った。奇抜な景色がキレイだった。

昼食をとりたかったが店舗は何処も小さくて満席である。JR那智駅付近にも道の駅があるとの表示があったので、そちらに向かったがレストランはなく、売店で弁当を買った。1時過ぎに昼食を食べ終え、国道を離れて那智山への道を走ると、山道に入る手前に大きなレストランが2軒もあるではないか。そこには数台の観光バスが止まっていた。勝浦から新宮にかけて、バイパス（無料）ができているので、こちらを利用した方がよかったと反省。車を進めると日本一の「那智の滝」が見えてきた。駐車場は途中に数カ所あったが通り過ぎて、一番先の土産店の駐車場に留めた。そこは目の前が青岸渡寺への階段の登り口である。覚悟はしていたが、階段は急で長い。日頃の運動不足が、こんな時に祟るのだ。

那智山が何故に第一番？

西国33所巡礼は、観音菩薩を祀る33カ所の古寺を巡拝するもので、約1300年の歴史を持つ日本最古の巡礼だ。草創から270年後の988年、信心深かった花山法皇が自ら33カ所を巡礼され、その法皇が歩かれた道順が33番となっている。その第一番が那智山・青岸渡寺である。法皇が当地で千日間の滝籠の修行をされたのち観音霊場廻りに出発されたことから第一番札所になったと知った。昔の巡礼地図では、那智山から熊野古道で中辺路を経て田辺に至り、海沿いを北上して次の札所に参拝するルートが描かれていた。

那智山に密教や観音信仰が一早くもたらされた背景には、古くから熊野地域が宗教者らの一大聖地であり、宗教的なるモノが交雑し摂取される土壌があったからだと考えられる。熊野には本宮・新宮・那智の3つの社があり、3社を総称して「熊野三所権現」と呼ぶ。のちに神仏習合により、本宮が阿弥陀如来、新宮が薬師如来、那智が観音菩薩とされ、那智には補弥落（ふだらく）信仰も興った。

（つづく）

アンド・スマイル ウェブサイトで連載中！▼

いまさら聞けない!? ハロウィン

秋のイベントとして年々人気が高まるハロウィン。テーマパークでのイベントや仮装コンテストなどで盛り上がっていますが、そもそもなぜ仮装をするの？なぜかぼちゃを飾るの？…なんて思っている方もいるのでは。『ハロウィンって何？』を簡単にまとめてみました。

★ハロウィンとは

ハロウィンとは、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うヨーロッパ発祥のお祭りです。長い年月を経てヨーロッパ各地へ、そしてアメリカへ渡り、宗教的な意味は薄れ、娯楽的なイベントへと変化していきました。

★ハロウィンの起源

その起源は古代ケルト民族が行っていたお祭りにあるそうです。古代ケルトでは11月1日が新年とされ、その前夜の10月31日から秋の収穫を祝う盛大なお祭りが開かれました。またこの日には先祖の霊が家族に会いに戻ってくると信じられていました。日本で言うと、大晦日、秋祭り、お盆が同時に来るようなものでしょうか。また、先祖の霊と一緒に悪霊などもやってくると考えられていたので、魔よけの焚き火や悪魔の仮装で怖がらせて追い払ったりしていたそうです。

★仮装とかぼちゃ

ハロウィンでは魔女、ドラキュラ、ゾンビなどの恐ろしい怪物などに仮装しますが、これは悪霊を怖がらせて追い払うという意味や、悪霊と同化することで悪霊による災いを遠ざけるという意味があるそうです。現在では仮装コンテストやパレードなどで、仮装そのものを楽しむ行事になっていますね。また、ハロウィンといえば顔をくりぬいたオレンジのかぼちゃのランタンをよく目にしますが、これは『ジャック・オー・ランタン』と言います。「悪いことばかりしていたジャックは、ハロウィンの夜、魂を取りにきた悪魔をだまして生きながらえたため、寿命が尽きても天国へも地獄へもいけず、火をともしたランタンを持ってさまよい続けている」…というアイルランドの古い民話から、ジャックのランタンはハロウィンのシンボルとなったそうです。

★「トリック オア トリート」

魔女や怪物などの仮装をした子ども達が「トリック オア トリート!」と玄関先で声をかけてお菓子をねだる風習は、アメリカの子ども達にとってはハロウィンのメインイベントです。
日本では根付くことはありませんでしたが、その代わりというわけでもありませんがハロウィンにちなんだスイーツや料理、限定パッケージのお菓子など、日本独自に広がりを見せた楽しみ方が定着しています。

よっぴいのとらべるリトリ～ト

忙しい現代社会、仕事や家庭、人間関係などの日々の生活から距離をとり、ゆったりとリラックスして自分をリセットするリトリート。自然の中ですごしたり、無になる体験をしたり、いつもとちがう空間、景色、普段出会うことのない人との関わり。旅を通したリトリート体験をご紹介します。

vol.1

仙酔島（せんすいじま）

"仙人も酔ってしまうほど美しい島"といわれる仙酔島。鞆の浦（広島県）から「平成いろは丸」という連絡船で約5分。紀伊水道、豊後水道、関門海峡の3つの海流がぶつかる場所に位置するこの島は地球のエネルギーがぶつかりあうパワースポットなのだそうです。

この島は、宿やキャンプ場があるものの住む人はいない無人島。中心部には安芸の宮島と同じ神様をまつる「弥山」があり、伊勢神宮や出雲大社と並ぶパワーの強い場所だと言われています。静かで気持ちのいい島ですが、私にはちがいはよくわかりません。ということで、船着き場のすぐそばにある岩のトンネルをくぐって散策開始。

すぐそばにあるのが「龍神橋」。息を止めて静かに橋をわたり、渡りきったところに龍神様が寝ているらしく、その背の上でお願いごとをしてみます。願いはひとつだけなので、やっぱりアレをお願いしました。

さらに、海岸沿いに遊歩道を進むと、青・赤・白・黒・黄の「五色岩」が延々と1km続いています。地層が断ち切られてできた断層や波に浸食されてできた海食洞もみられ、太古からの地球の歴史を感じます。

さらに進むと「閃きの門」が。彦浦というこの浜は、3時間瞑想をすると自分の使命や生まれてきた目的がわかるらしい…が暑いので省略。海に入るのは何年ぶりだろう？波に遊ばれ気持ちいいです。この島は平清盛が厳島神社の大鳥居を建てる案もあったとのこと。フカ（サメ）のため、断念したそうですが。

他にも、電磁波がアースできる浜があったり、浦島太郎の言い伝えがある浜があったり、洞窟蒸し風呂や塩風呂があったりと、周囲約6kmの小さい島ながら見どころはいっぱい。異空間での時間を楽しめました。

五色岩

龍神橋

捨てられなくてお困りですか?

【買取強化中】ギフト食器、お鍋、包丁、ミシン、編み機、カメラ、ステレオ、ギターetc.
出張買取専門リサイクルショップ
古モノ買取 古箱屋 ふるはこや
☎090-7365-1392 予約制
小野市天神町80-590
営9:00〜19:00 休日曜・祝日
古物商 第631521450002号

つらい肩コリ・首痛・五十肩に

他、坐骨神経痛・椎間板ヘルニア・腰痛・便秘・頭痛・むち打・ひざ痛・股関節痛・背中痛等にも。
整体院 播磨健友館
☎0795-42-9910 ※完全予約制
加東市梶原329-3
(マックスバリュ社店を北へすぐ)
営8:00〜20:30 休日曜

軽トラ1台分5,000円〜！

大型家具、剪定くずなど、不用品もご相談ください。
↓不用品処分・遺品整理・リサイクルは↓
(有)カワキシ (担当:遺品整理士 川岸)
☎090-8828-1463
西脇市黒田庄町前坂458(事務所)
一般廃棄物・産業廃棄物収集運搬業
https://kawakishi.com/

加東市にあるパナソニックホームズ展示場でのカルチャーイベントに参加しよう！

●10/18(金)触れるだけ整体・まつ毛パーマ
●10/25(金)フラワーディフューザーワークショップ
●10/28(月)手織り体験ワークショップ
●10/29(火)骨盤調整体験会
●11/11(月)箱庭セラピー体験会
●11/12(火)和の手仕事教室

パナホーム兵庫住宅展示場 あめにてぃ倶楽部・やしろ
☎0795-42-7434
加東市社1198-1
営10:00〜18:00 休水曜・木曜・10/1・15
イベント詳細はこちら

まつげエクステで朝のメイク時間が短縮♪

まつげエクステをすると、ビューラーやマスカラ要らずで、忙しい朝のメイク時間が短縮できます♪目元パックが標準サービスなうえ、施術時間は約1時間！短い時間で印象が変わります♪
また、国産グルー使用で安心・安全！【美容師免許所持・美容所登録済】

セレブリティ
☎0795-23-5567
西脇市郷瀬町366-3
営9:00〜18:00
休火曜、祝日、第3日曜、10/12〜15

愛情たっぷりの薬膳料理をどうぞ♪

園内レストラン「お食事処おときや」では四季折々の素材を活かし、工夫を凝らしたメニューがたくさん！なかでも、「竹かご季節御膳」は毎月内容が替わるので、その季節の食材が楽しめます♪また薬草公園を散策したり、薬草湯に入ったり…とゆっくりできますよ♪

丹波市立薬草薬樹公園リフレッシュ館
☎0795-76-2121
丹波市山南町和田338-1
営10:00〜21:00(最終受付20:30)
お食事は11:00〜20:00(L.O.19:30)
休水曜日

たくさんの想いが
舞い上がり
天まで届きますように

雅号：霞翠(かすい)
書道・彩筆・鉄板アート
http://www.kasui-tunagu.com/

みんなのアルバム

あなたの自慢やお気に入りを投稿！

みんなのアルバムの応募方法は7面を見てね！

&smile工房×堀井鞄製作所 着せ替えバッグができるまでSTORY

「情報紙発行の20周年記念に、何か残したい！」

そう考えたすみれ社長は、地元播州織でオリジナルを作りたいと考えました。

そこで、播州織の織元さんのご厚意で小ロットの自社オリジナルデザインのジャカード播州織生地を織ってもらいました。話が長くなるので省略していますが、実はそこまでも大変でしたが、そこからも大変。どんな商品を作ったら喜んでもらえるものかと、夜も寝ないで昼ねむそうにしながら考え出し、これまた地元縫製業者さんの協力で数種類のグッズが完成したのです。完成品は、お世話になっている取引先に配ると同時に、播州織工房館に置いていただけることになりました。

その後、お店の方の努力でいくつかは売れたのですが、爆発的なヒットとはなりませんでした。特に売れ残ったのは、あづま袋。そう、社長が子どもの頃に、お弁当を包んでいたアレです。あづま袋がダメだったのではなく、ジャカードのしっかりした生地があづま袋には不向きだったからかもしれません。

そこで、社長は、革の持ち手を付けたらどうかと考えました。社長自身が試作でそれを使ってみたところ、「軽くてなんて楽やの〜！」と感動してしまいました。「おしゃれやね〜！」「革の持ち手はひとつでも、あづま袋を替えたら雰囲気変わるね！」と周りの評判も上々。

そこで、この感動を皆様にもお届けしたくて、製品化に踏み切ったというわけです。

特に、使いまわさなくてはいけない革の持ち手にはこだわり、西脇市に工房を構える確かな技術の堀井鞄製作所さんに頼みこんでお願いしました。

持ち手は赤と紺の2種類、持ち手の長さも30センチと60センチの2種類です。着せ替え部分のあづま袋は、素材も色柄もいろいろ取り揃えました。

たくさんの方のご厚意によって出来上がった着せ替えバッグは、大量生産できないため、一旦売り切れると次はしばらくお待ちいただかないとなりません。

まだ数の揃っているこの時期に、ぜひ播州織工房館で手に取ってみてくださいね。

ここで買ってね！
播州織工房館 西脇市西脇452-1 ☎0795-22-3775 [営]10:00〜17:00 [休]月曜(祝日の場合は翌日)

&smile(アンド・スマイル) ウェブサイトのご案内

地域のイベント情報、おでかけスポット、紙面で人気のコラム、ウェブ限定コラムなど

他にも、紙面におさまりきらない情報満載でお届けしています！

SMILE(スマイル)ハウス パート アルバイト スタッフ募集！

育児中の方歓迎！

楽しく一緒に地域を盛り上げてくださる方を募集しています。

お仕事内容

イベント企画と当日スタッフ・&smile紙面編集・記事作成・広告営業・SNS配信・ワードプレス入力・その他雑務全般
※上記のすべてができなくても大丈夫。詳しくはお問合せください。

スタンバイスタッフ同時募集

あなたの空き時間をSMILEハウスで有効活用しませんか?
スタッフ登録していただき、業務が発生した時に仕事をしていただきます。
サイドビジネスでもOKです。報酬は、時給の場合と仕事による歩合の場合あり。
双方納得の場合取引成立とさせていただきます。赤ちゃんがいても一緒にお越しいただけますよ。

お問い合わせは SMILE(スマイル)ハウス 西脇市西脇784
☎0795-24-1800 ✉info@and-smile.hyogo.jp

みんなの声

9月号のぷちアンケート【みんなはDo(どう)?】結果発表

『〇〇の秋といえば?』

●私は「マロンの秋」。マロン大好き、特にケーキ食べたい！(丹波市 57歳 女性)●至福の秋。念願だった東儀秀樹さんのコンサートツアー2019に行けることです！(多可町 62歳 女性)●実りの秋。私は農業をやっていまして、まず稲が実り美味しい米！栗の実り！野菜の大根や白菜がどんどん実っていきます〜あけびや柿…。(多可町 62歳 男性)●『食欲の秋』が一番です。好きな果物、梨とぶどうが最高です。いろんなぶどう園に足を運んでいます。(丹波市 31歳 女性)●「片づけの秋」すずしくなったのでおうちの中ぜんぶ片づけなくては…我が家は物だらけなので…はずかしい…。(西脇市 61歳 女性)●読書の秋です。読みたい本がいっぱいあります！(西脇市 51歳 女性)●釣りの秋。ほんとは秋刀魚を釣りたいけど。(加東市 61歳 女性)●秋の夜長の日本酒。(多可町 64歳 男性)

紙面に載せきれなかった回答や、皆様からのおたよりはウェブサイトにて公開!

プレゼント

10/10(木)必着!

ぷちアンケート 今月のみんなはDo(どう)? 秋のおすすめおでかけスポットは?

2019年10月1日(火)より郵便はがきの料金が63円に変わります。

西脇ロイヤルホテル賞

★有効期限／2019年10月31日(木)

薬草薬樹公園賞

★有効期限／2019年10月31日(木)

アンド・スマイル賞

※写真はイメージです

1つの賞に2通以上応募すると無効です!

LINEで配信される応募フォームURLからもご応募できます。

ハガキ・メールで ❶希望の賞 ❷『みんなはDo(どう)?』のお答え ❸気になった記事(複数可) ❹気になった広告(複数可) ❺郵便番号 ❻住所 ❼氏名 ❽年齢 ❾性別 ❿電話番号を明記のうえ、下記宛先までご応募ください。アンド・スマイルに対するご意見、ご感想もお待ちしております。

宛先 住所が変わりました! 〒677-0015 西脇市西脇784 SMILEハウス アンド・スマイル編集室 ✉info@and-smile.hyogo.jp

注意事項 ●応募はアンド・スマイル編集室でのみ受け付けます●項目①〜⑩までの記入なき場合は無効です●1度の応募で複数の賞を記入の場合は無効です●1つの賞に2通以上の応募は無効です●複数の賞に応募できます●発送をもって発表とします●応募者の個人情報はプレゼントの発送のみに使用します●応募者の個人情報は厳重に管理します

アンド・スマイル interview

『いつまでも自分の足で歩こう』

――ドイツ式フットケアつめきりん　大内のり子さん

2018年に丹波篠山市で初のドイツ式フットケアサロンがオープン。看護師としての29年間の経験とドイツのフットケア技術で足の様々な悩みを解決してくれる、フットケア指導士　大内のり子さんに、フットケア事情とフットケアへの想いを語っていただきました。

――フットケアとはなんですか？具体的にどんなことをされているのですか？

仕事について聞かれたとき、フットケアをやっていますと答えると、マッサージ系を連想される方が多いのですが、フットケアとは一言でいうと足のトラブルの改善です。主に爪のケア、足のケアで、具体的には巻き爪の方の痛みをとったり、爪を整えたり、外反母趾の方なら痛みを和らげたり、うおのめやたこの処置をしています。

施術の流れですが、まず足湯で足をあたためてきれいにします。それから爪や角質などの施術。終わったらリンパの流れを良くするリンパドレナージュも行います。足のトラブルがある方は、浮腫みや冷えがあったり、循環が良くない方がとても多いので、少しでも足が軽くなって帰っていただけたらと、ゆっくり1時間半から2時間くらいかけて、お悩みなどのお話を聞きながらやっています。ティータイムをとることも。

――このお仕事を始めようと思ったきっかけは？

看護師として病院に勤務していた時の、ある患者さんとの出会いがきっかけになっています。手術前の準備の際、患者さんが靴下を脱ぐと、親指の爪が横を向いて5センチほど伸びていたんです。あまりの爪の変形に、看護師もみんなひるんでしまい切れません。そのときたまたま応援に来てくれていた元部長さんがフットケアを勉強されていて、その方がきれいに切ってくださったんです。そのときの技術がすばらしくて。すると、同じ部屋にいた患者さん達がその様子をみて、「実は私も…」と口々に足のお悩みを打ち明け始めたんです。その時「足のお悩みって、言わないだけで実はみんなあるんじゃないか」と思ったんです。

その方は入院していたときに、運よく専門の技術を持った人にケアしてもらうことができたけれど、普通ならそんな機会はなかなかないんじゃないだろうか。じゃあ、フットケアサロンを自分で作ろう、と。

だからすぐに元部長さんにお聞きして、専門の勉強をはじめたんです。

――フットケアの大切さ、フットケアへの想いなどをお聞かせください。

フットケアの先進国はドイツです。フットケアサロンは、ドイツでは美容院と同じくらい身近な存在だそう。足のトラブルが将来的な身体の不調にも関わってくることもあり、近年、足のケアが注目され始めました。でも日本ではまだまだ専門のサロンは少ないのが現状です。

私のお店では、表面にあらわれたトラブルを改善するだけじゃなく、その原因を探り改善して、いずれはここでのケアを卒業していただきたいというのを目標とし、根本的な解決を目指しています。

『いつまでも自分の足で歩けるように、自分の足で行きたいところに行けるように』というのが願いです。

10月からはSMILEハウスでも定期的に出張施術を始めることになり、今まで以上に多くの方にとって身近な存在となる『ドイツ式フットケアつめきりん』の大内さん。

「この記事をきっかけに、皆さんもぜひ一度ご自身の足と向き合っていただければ…」とおっしゃっていました。

完全版はアンド・スマイルwebで

profile　大内 のり子さん

昭和44年生まれ。
看護師・ドイツノイエンブルグボトロギーシューレ認定
プロフェッショナルボドロジスト・日本フットケア学会認定フットケア指導士の資格を持つ。
2018年4月、丹波篠山市にてフットケア専門サロン「ドイツ式フットケアつめきりん」開業。猫が好きで、趣味は猫の動画鑑賞。

ドイツ式フットケア つめきりん

丹波篠山市河原町8
☎079-556-8083
✉tumekirin2018@gmail.com

WEB

SMILEハウスにて出張施術開始！

10月29日(火)10:00～18:00
西脇市西脇784
ご予約はSMILEハウスまで
☎0795-24-1800
✉info@and-smile.hyogo.jp
☆今後も定期的に行う予定です

由美先生のカラダ☆ゆる楽コラム

そのストレッチ、どこを伸ばす？

カラダの側面を伸ばすストレッチ、ラジオ体操にもありますが、単に腕を動かすだけ、あるいは首を傾けるだけ、になりがちです。たとえば着ている服の脇の縫い目を意識する、特に、肩こりや腰痛がある時には、つながる部分の脇を伸ばすイメージで行なうことで、「伸びた～」感覚が変わってきます。
ぷろむなーどのレッスンでは、なじみのある動きでも、何かええ感じかも?と、実感できる、ちょっとしたコツをお伝えしています。
体験、見学お気軽にお越しくださいませ。

10月28日(月)、アンド・スマイル編集室のあるSMILEハウスの和室で、ゆる楽バレエストレッチ®のワンコイン体験レッスンを開催します。
11:20～12:00と13:00～13:40の2回、1回500円でご参加いただけます。動きやすい服装でお越しください。

ゆる楽バレエストレッチ®
10月28日(月)
ワンコイン体験レッスン@SMILEハウス(詳細本文)
10月20日(日)14:30～15:40@エクラ
11月16日(土)14:30～15:40@エクラ
第3金曜日10:30～11:40@播磨町
第4金曜日19:45～1時間ちょっと
@HOWBI(イスを使って)
ご自宅等にお伺いする「オンデマンドレッスン」も受付中

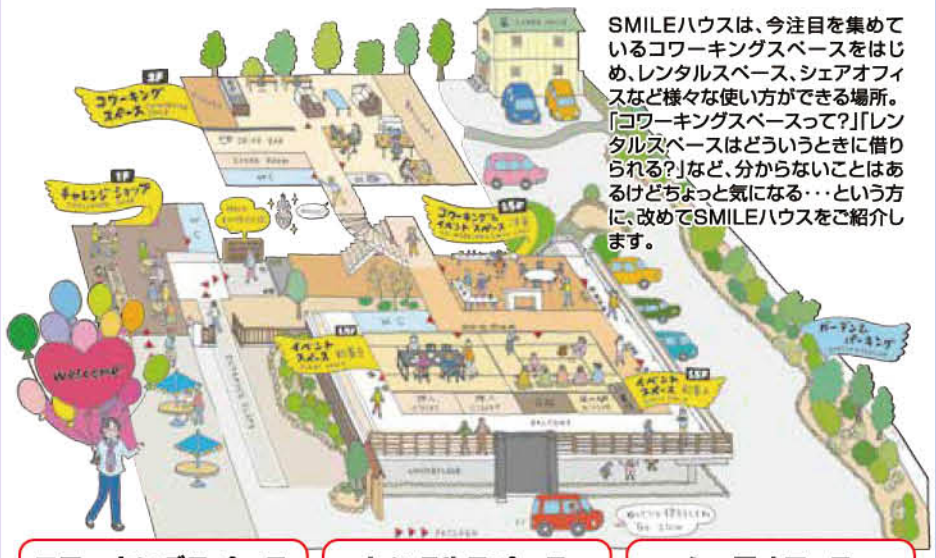
大人から楽しむバレエ
毎火曜11:00～12:15
@三木市緑が丘町自治会館分館
毎木曜11:25～12:40
@西神中央文化センター(078-991-5688)

加西KCCレッスン(0790-42-4153)
第1,3月曜日13:00～15:10 2講座各1時間
第2,4火曜日15:30～17:45 2講座各1時間
講座詳細はホームページをご参照ください。
◆出張着付けレッスン&出張着付け随時受付中
◆西神中央文化センター着付け講座(078-991-5688)
第2,4金曜日10:30～12:30
※「ゆる楽バレエストレッチ」は登録商標です

バレエと着付けとストレッチの
ぷろむなーど
お申込み お問合せ
080-5716-1562(田中)
または
promenade.y.com@gmail.com
ぷろむなーど　小野市　ゆる楽

SMILEハウスはこんなところです！

SMILEハウスは、今注目を集めているコワーキングスペースをはじめ、レンタルスペース、シェアオフィスなど様々な使い方ができる場所。「コワーキングスペースって?」「レンタルスペースはどういうときに借りられる?」など、分からないことはあるけどちょっと気になる･･･という方に、改めてSMILEハウスをご紹介します。



コワーキングスペース
共有型のオープンスペースで仕事をすること。仕事場を持たなくても働くことができ、また様々な人が出入りすることで、異業種の人との情報交換の機会も生まれます。
SMILEハウスのコワーキング利用は2時間まで500円、フリードリンク付き。コピーサービス、パソコン貸し出しもあります(別途使用料かかります)。

レンタルスペース
時間制で借りられる多目的スペース。イベントやセミナー、ミーティングなど、用途は様々。急に場所が必要になった時にも便利です。
SMILEハウスのレンタルスペース利用は、2時間まで2,000円、以降1時間1,000円。フリードリンクは1人100円。プロジェクターなどの貸し出し(有料)もあります。

シェアオフィス
同じスペースを複数の利用者によって共有するオフィス。住所登録ができるので、事務所として継続的に利用できます。
SMILEハウスでは、会員登録(3ヶ月更新)することでオフィスとして必要な住所登録や郵便物等受取りも可能になります。

利用者募集中！　まずはお気軽にお問合せください。見学もできます(要予約)。

スマイル
SMILEハウス
西脇市西脇 784
TEL.0795･24･1800

SMILEハウス情報 9月・10月

起業支援のためSMILEハウスは「西脇135」に協賛しています！

seminar　女性のための起業応援カフェin西脇

日時　9月26日(木)～10月24日(木)の
毎週木曜日 10:00～11:30　☆2回目以降からの参加OK　全5回
参加費　無料　※ワンドリンクオーダー制(自己負担)
会場　ヘソノオプレイスAnn(アン)　西脇市西脇299-2
講師　李　貫一氏　生きがいしごとサポートセンター播磨東 センター長
赤松 靖生氏　一般社団法人はりまコーチング協会 代表理事
主催　生きがいしごとサポートセンター播磨東・西脇135
お申込み・お問合せ
生きがいしごとサポートセンター播磨東(運営:NPO法人兵庫SPO支援センター)
☎078-915-0075

内容
第1回 コミュニティ・ビジネスって?
第2回 起業・これからやること
第3回 コミュニティ・ビジネスのお金と経営
第4回 知っておきたい契約と取引の基本
第5回 WEBを使った情報発信の基本

seminar　ソーシャルビジネスセミナー「古い建物を活かしたビジネスとまちづくり」

日時　10月31日(木) 13:30～16:30(受付開始13:00)
参加費　無料　会場　SMILEハウス　西脇市西脇784
講師　吉川　悟氏　株式会社吉川工務店 代表取締役
NPO法人ダッシュ明石 副理事長／NPO法人ヘリテージ明石 代表
清水 克俊氏　アトリエCINQplus一級建築士事務所 代表
NPO法人ヘリテージはりま 代表理事
内容　13:30　セミナー　まちづくり事例紹介「商店街の活性化と古い建物再生」
15:00～16:30　まちあるき
16:30　個別融資相談会　※希望者のみ
主催　日本政策金融公庫明石支店国民生活事業 神戸創業支援センター
西脇市・西脇135
お申込み・お問合せ　NPO法人兵庫SPO支援センター　☎078-915-0075

同時開催 オープンハウス 10:00～17:00 この機会にぜひお気軽にお越しください

lesson　J-POPを弾こう 大人のグループウクレレ

場所　SMILEハウス
日時　10月3日(木)・17日(木)
14:00～15:30
月謝　¥2,500　2回分
内容　月ごとに決めた課題曲にチャレンジ。初めてでも初回から演奏できます。
☆ウクレレ貸し出しあり

歌に必要な筋肉&体幹トレーニング

日時　10月10日(木)・24日(木)
14:00～15:30
月謝　¥2,500　2回分
内容　お腹まわりの筋肉強化、呼吸機能改善、姿勢改善など
宮崎音楽教室
お申込み・お問合せ
SMILEハウス　☎0795-24-1800
またはinfo@and-smile.hyogo.jp

lesson　ゆる楽バレエストレッチ® ワンコイン体験レッスン

場所　SMILEハウス
日時　10月28日(月)
11:20～12:00／13:00～13:40
参加費　1回 ¥500
内容　バレエの基本動作を通して、日々の動作が楽になる、楽なカラダの使い方を知るレッスン
☆動きやすい服装でお越しください

バレエと着付けとストレッチのぷろむなーど
お申込み・お問合せ
☎080-5716-1562(田中)
またはpromenade.y.com@gmail.com
6面広告 check!

beauty　つめきりんの出張施術

場所　SMILEハウス
日時　10月29日(火)
10:00～18:00
費用　¥4,000～
内容　巻き爪による痛み、うおのめなど様々な足のトラブルの改善

ドイツ式フットケアつめきりん
お申込み・お問合せ
SMILEハウス　☎0795-24-1800
またはinfo@and-smile.hyogo.jp
6面インタビュー check!

SMILEハウス出展者募集中！詳しくはお問い合わせください。☎0795-24-1800　info@and-smile.hyogo.jp

第144期 8/1~10/31 新規入会キャンペーン

スクール生募集！

無料体験レッスン 随時受付中！

初心者 はじめてクラス
ソフトテニス 入門クラス 強化クラス
高校生 強化クラス〈硬式〉
キッズ 4歳~
ミディ 7歳~
ジュニア 10歳~

入会特典 10/15(金)までにご入会手続き頂いた方が対象です

1 特典 入会金 通常料金 ◆一般クラス 5,400円 ◆ジュニアクラス 3,240円 → 0円

2 特典 テニスバッグプレゼント

3 特典 ラケットプレゼント ★一般クラス★ジュニアクラス★ソフトテニスクラス
※ジュニアクラスはジュニアラケット、ソフトテニスクラスはソフトテニスラケットとなります。
※ストリングスは張られておりません。

ご入会手続き時に必要なもの(キャンペーン時)
入会登録料 1,000円+税 ＋ 10月・11月受講料 曜日・クラスによって異なります ＋ 通帳・扉印 12月分より口座振替となります

アオノテニススクール 0790-45-1845
青野運動公園 インドア4面 アウトドア16面 計20面
お問い合わせ・お申込みはお気軽に ホームページで詳細をご覧いただけます
https://www.aonoundoukouen.com
アオノテニススクール 検索
〒675-2404 加西市油谷町639-3
受付時間 AM9:00~PM10:00

あなたと作る &smile 各種募集のお知らせ

5面にあるよ！

みんなのアルバム

お子様やペットのベスト
ショット、お出かけ先での
一枚、お気に入りグッズの
写真など、『みんなに見て
ほしい!』写真を送ってください!
メールでOK!
※写真の返却はできません
→『みんなのアルバム』係 まで

掲載希望の写真にはメッセージを添えてください。

読者コラム 10/13(日)締切

季節のお題（11月号掲載）
『○○の秋』『七五三』『紅葉』
お題にそったエピソードを。

お題なし
内容自由。
それぞれ600~800字程度でお寄せください。文章に自信がなくてもOK。
→『読者コラム』係 まで

採用された方にはアンド・スマイルオリジナルグッズプレゼント

他にも…「読者リサーチャー」「わが家のレシピ」「イラスト」募集中！

他にも「こんな企画・イベントをやってほしい」も、ぜひ教えてください!
あなたのリクエストが紙面で実現するかも!?

ご応募・お問合せ
参加したい企画／コーナー名（読者リサーチャー、コラム、みんなのアルバムなど）・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記の上、下記宛先までお送り下さい。
〒677-0015 西脇市西脇784 SMILEハウス アンド・スマイル編集室
info@and-smile.hyogo.jp ☎0795-24-1800
※メールでのご応募・お問合せの際は、こちらからのメールを受信できるよう、設定をご確認下さい。
こちらもご覧ください &smileウェブサイト

2019 道の駅みき 秋の感謝祭 10/27(日) 10:00~15:00 雨天一部中止

ミニステージ
・ミニライブ 安本愛・高松太地・h-tragital
・酒米山田錦を使った米ぬか洗剤「笑粉」の実演
・新米コシヒカリが当たるじゃんけん大会! 午前・午後各1回 上位3名様に新米コシヒカリ玄米3kg

来場者プレゼント 各先着100名様 ・シェルブールのスコーン ・山田錦みその試汁

秋の木工・クラフト教室
旬の果物・野菜の拡販!
播州百日鶏の唐揚げ
メッセみきにて同日開催 住宅リフォームフェア2019／フリーマーケット

道の駅 みき TEL.0794-86-9500
〒673-0433 三木市福井2426
http://www.mikiyama.co.jp
かじやの里メッセみき Facebook・Twitterもチェック♪

イベントガイド

※表示は、開演（開始）時間・前売料金です
※売り切れの際はご容赦ください
※詳しくは各施設にお問い合わせください

小野名画劇場「星めぐりの町」
10月5日(土)10:00／13:30／18:30
¥700 自由席
小野市うるおい交流館エクラホール 問／0794-62-5080

日本センチュリー交響楽団 みんなで楽しむコンサート
10月6日(日)15:00
¥3,000／中学生以下¥1,000 指定席
三田市総合文化センター 郷の音ホール 大ホール 問／079-559-8101

弓張美季ピアノリサイタル M.ムソルグスキー「展覧会の絵」
10月19日(土)14:00
¥2,000／高校生以下¥1,000 自由席
多可町文化会館ベルディーホール 問／0795-32-1300

きかんしゃトーマス ファミリーミュージカル「ソドー島のたからもの」
11月2日(土)11:30／14:00
¥2,800（消費税増税後¥2,850）指定席
加古川市民会館 大ホール 問／079-424-5381

加東フィルハーモニー管弦楽団 第12回定期演奏会
11月10日(日)14:00
¥500 自由席
加東市やしろ国際学習塾L.O.C.ホール 問／0795-42-7700

純烈コンサート2019
11月23日(土)14:00／17:30
¥4,500 指定席
加東市滝野文化会館ホール 問／0795-42-7700

スターダスト☆レビュー ライブツアー『還暦少年』
11月23日(土)17:30
¥6,900 指定席
三木市文化会館 問／0794-83-3300

中辻史子ソプラノ&宮本克江オーボエ ジョイントコンサート
11月30日(土)14:00
¥2,000／高校生以下¥1,000
西脇市立音楽ホール「アピカホール」 問／0795-23-9000

ロビーコンサート2019 Autumn Lobby
Jazz Live
HARDBOP LABORATORY ハードバップ研究会
チケット料金【全席自由】
前売り券500円（当日券800円）
ケーキセット券500円（前売りのみ・要予約）
10月5日(土)発売!
2019年 11月10日(日) 開演 14:00（開場 13:30）
※購入・予約いただいたチケットのキャンセルはできません※未就学児のお子様の入場はご遠慮ください

ロビーコンサート2019
人形劇 おもしろげきじょう2
2019年 11月17日(日)
開演 11:00／14:00（開場 各30分前）
チケット料金【全席自由】500円
10月12日(土)発売!
※購入・予約いただいたチケットのキャンセルはできません

多可町文化会館ベルディーホール 多可郡多可町中区中村町135 問 0795-32-1300

生徒さん募集
2020年度より 大学入試が変わります!
新しい大学入試に対応した指導をします。
豊富な指導経験であなたを合格へ導きます。
梅田塾（英検塾） 090-1071-7925 西脇市小坂町93-15

増税後も安心して下さい!
認定眼鏡士 認定補聴器技能者在籍店
メガネの木川
西脇市野村町1796-299
☎0795-22-8676
【営業時間】10:00~20:00 水曜日定休（祝日は営業）
キャッシュレスでお支払いのお客様に 5%還元
2019年10月~2020年6月
お買い得フレーム 16,800~39,800円の商品が 5,000(税抜)円均一
各種カード・PayPay使えます!

レンタルきもので撮影会
お好きなお着物を着て佐保神社で撮影会 雨天の場合は店内撮影になります。
10月19日(土) 午前10時~
●レンタル料 ¥1,000 着付けは無料でさせて頂きます
●セット内容 ＊肌着・足袋はご持参ください
着物・袋帯・長襦袢・帯揚げ・帯締め・草履バッグ・和装小物
事前にご予約下さい
みき和 やしろ店
加東市社778 佐保神社前
10:00~19:00
水曜、第1・3火曜
☎0795-42-9595
駐車場 佐保神社境内

図書館からおすすめの一冊

『感情の問題地図』

関屋 裕希／著
株式会社技術評論社

あなたが、感じているストレスは何ですか？ストレス社会と言われ続ける現代、仕事をしていて、強いストレスを感じている人は約6割います。（厚生労働省・平成29年「労働安全衛生調査」平成30年8月28日付より）

仕事の有無に関わらず、誰もが、何らかのストレスを抱えて生きています。一人でこなさなければならない事が増え、どこかでつまずくと「できない人」になり、成果ばかり求められ、プレッシャーは増え、何をするにも十分な時間がない。達成感を感じられないまま終点が見えない電車に乗せられている。そんな悪循環を感じていませんか。そのストレスの裏にあるのが「感情」です。これまでのストレスに関する多くの本は、「感情をコントロールする」「ストレスとなる感情を解消する」など「感情」が悪いものと捉えられがちでした。

しかしこの本は、「感情」を味方につけることで、ストレスから自分を守る方法を教えてくれます。章ごとに「怒り」「悲しみ」「落ち込み」「不安」の4つの感情が持つ意味や機能を紹介しています。

例えば、「怒り」は「大事なものが傷つけられている。守るために行動した方が良い」というサイン。怒りによる言動は、大事なものを守る行動です。「怒り」の感情が現れた時に、行うべき4つのステップと、他者への効果的で即効性のあるアプローチを教えてくれます。

また、「怒り」を他人に伝える場合は、DESC法（描写する・説明する・私にとって大事なものなので傷つけないでと率直に言うことも必要・提案する・選択してもらう）の活用。自分には、セルフコンパッションという免疫機能回復エクササイズを紹介しています。

臨床心理士である作者が、最新の科学的根拠に基づいた認知行動アプローチをイラストで、分かりやすく紹介しているのが、本書の特徴です。まずは、付録の「感情の問題地図」を見て、自分のモヤモヤが、どの感情なのかを見つけましょう。

小野市立図書館 和田真由

スタッフルーム

嬉しいことに、SMILEハウスを利用してくださる方が増えて来ました。紙面同様、人と人が出会い、笑顔あふれるスペースにしていきたいと考えています。11月は、皆さんに喜んでいただけるイベント開催予定。お楽しみに！

♪ミレ

娘のダンス用にアイシャドウを購入。今回は発色が良く派手めな色…とこだわった結果、私が使っているものより高いものを買うことに（汗）。私には使えないほど派手な色のため、娘よ、全部使ってくれ～!!

リボン

久しぶりに会った人に「大きくなったねー!」と言われた息子。私は毎日見ているのであまり感じないけれど、そりゃ大きくなってますよね。いつまでもチビ扱いしちゃだめですね。

キティ

へそ公園でUFOをみるイベントに行ってから、わくわくしながら空を見上げる機会が増えました。先日も、青空の中にずんぐりむっくりした飛行機より一回り大きい光るものを見つけ…。そのあと消えたあれは何だったのだろう？？？

よっぴぃ

秋ですね～。キノコ・果物のおいしい季節になりました。ここ、SMILEハウスの庭には柿の木もあります。うわさではとってもおいしい柿がなるそうです。楽しみが一つ増えた新編集室です。

KEN

&smile LINE公式アカウント 友だち募集中!!
地域のお役立ち情報やお得情報、LINEクーポンをお届けします!

LINEクーポンの取得方法

1 友だちに追加すると送られてくるメッセージ内の、クーポン取得用URLをタップしてください。
2 URLをタップするとクーポン一覧画面が出てきます。使いたいクーポンの「クーポンを取得する」をタップしてクーポンコードをメモしてください。
3 LINEのトーク画面に戻り、クーポンコードを入力し送信するとクーポンが送られてきます。
LINEのトーク画面とは? 友だち追加するとメッセージが送られてくる画面です。
戻るには? クーポンコードを確認した後、スマホ画面下部の戻るボタン（◀ など）で戻ることができます。
4 送られたクーポンをタップすると、詳細画面が出ます。この画面をお店で提示してください。

友だち追加はこちらから
@and-smile
QRコードを読み取り『追加』をタップするだけ!
タップ!

COUPON クーポン&smile
オオルリ珈琲で使える お得なクーポン引換券
※コピー不可
※有効期限／2019年10月1日(火)~31日(木)
ストランドプラス西脇 ☎0795-27-8570

入浴料 大人500円のところ 400円に
※コピー不可
※1枚につき5名様まで
※有効期限／2019年10月31日(木)
丹波市立薬草薬樹公園 丹波の湯 ☎0795-76-2121

播州成田山の結婚相談所!

業界最多全国約63,000人の会員数を誇る日本結婚相談所連盟(IBJ)加盟
※2019年3月現在

スマホ・PCで最新のシステムを使ったお相手探し!
地域に信頼される成田山で、安心の縁結び!
連盟公認仲人カウンセラーはお坊さん♪

日本結婚相談所連盟(IBJ)加盟
お坊さんの縁結び ゆいなる
西脇市小坂町438-2 播州成田山内
https://enmusubiyuinaru.jimdofree.com/
☎0795-22-3912

里親募集

元気で人懐っこい駿太郎。なでられるのが大好き!

- 犬の飼育経験のある方
- 加西市山田町へ引き取りに来ることができる方

駿太郎(オス)コーギー
2016年5月5日生まれ

飼育放棄でかわいそうな時期を過ごした犬です。
ご理解の上、可愛がってくださる方ご連絡ください。
面談ののち、引取先を決めさせていただきます。

連絡先 080-6154-4442(福原)

緑のある心満つる庭造り

お客様のライフスタイルに合わせたスケッチプランをご提案させて頂きます。
デザイン・見積り無料で致します。
Garden Linkの庭仕事
庭園・エクステリア・塗り壁
ウッドデッキ・ガーデンルーム
結晶塗装・水栓・パーゴラ
バーベキュー炉・目隠し
カーポート・テラス・ブロック塀
フェンス・新築外構・リガーデン
トータルプロデュース etc

お庭・外構・エクステリア専門店 ～ガーデンリンク～
Garden Link
営業時間:9時～18時 定休日:水曜日
〒677-0004 兵庫県西脇市野村町1543-2
TEL.0795-20-2217
E-mail: gardenlink@gardenlink1128.com
URL: http://www.gardenlink1128.com

楽しくて笑顔がこぼれます

七・五・三のお祝いとは?
数え年七歳の女児、数え年五歳の男児
数え年三歳の男児と女児の
健やかな成長を願い、秋にお宮参りをします。

肩あげ・腰あげ
着付けもお引き受けします。

美しいきもの 食山 社裁判所の西となり
加東市社490-48
TEL/FAX 0795-42-2612

「ご入居宅」見学会 ～大空間LDKの家～

SEKISUI HOUSE

撮影日:2019年6月

予約制 2019年10月6日(日) in 加東市
※会場詳細はご予約頂いた方に別途ご連絡致します。

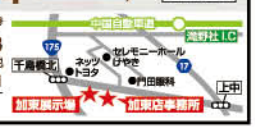
①11:00～12:00 ②13:00～14:00 ③14:00～15:00
④15:00～16:00 ⑤16:00～17:00
※予約制のため、ご希望枠がすでに埋まっている場合がございます。ご了承ください。

家づくりで気になっていることをお施主様に直接聞くことができる貴重な機会です。
ぜひお気軽にお申込みください。

お申込みは電話・WEBで! ※締切10/4(金)
ご予約サイトはこちら
TEL.0795-42-5744

(一社)不動産協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 宅建業免許:国土交通大臣(15)第540号 建設業許可:国土交通大臣許可(特-般-27)第5295号

SEKISUI HOUSE 積水ハウス株式会社 近畿西支店 TEL.0773-22-1403
〒620-0059 京都府福知山市厚東町2番地
積水ハウスホームページ http://www.sekisuihouse.co.jp 【営業時間】AM9:00～PM6:00 【定休日】毎週火曜・水曜および祝日
お問合せ 加東店 加東市上中2丁目83番地(セレナヴィラ1階) TEL.0795-42-5744



中国自動車道 滝野社IC 175 千鳥橋 ネッツトヨタ セレモニーホール けやき 門田眼科 17 上中 加東展示場 加東店事務所

播州織工房館

西脇商工会議所主催 播州織のイチオシ商品がいっぱい! I♡播州織逸品展

hatsutoki

自然豊かな
織物の街で生まれた、
みずみずしくしなやかな
ワードローブ。
2019年秋冬の
新作が並びます。

シェネトラム CHAINE ET TRAME

フランス語で「経糸と緯糸」を意味するCHAINE ET TRAME(シェネトラム)は「織布」を表します。播州織で作られた帆布は国内では数少ない先染織物の帆布です。ヌメ革を部分使いしたものから日常の使いのエコバッグまで彩り鮮やかなトートバッグを用意しています。

Date 10月2日(水)～14日(月・祝)
Place 播州織工房館
Time 10:00～17:00
Date 10月17日(木)～30日(水)

お問合せ:播州織工房館 0795-22-3775 西脇市西脇452-1 月曜定休(祝日の場合は翌日)

アートクラフトフェスティバル in たんば 2019

acft.jp

[日時]
10月5日(土)10:00～17:00
10月6日(日) 9:00～16:00
荒天中止・通常の雨なら催行いたします。

[会場]
兵庫県立丹波年輪の里
兵庫県丹波市柏原町田路102-3

お問合せ:
専用ダイヤル:080-8420-5491
email:info@acft.jp
主催:アートクラフトフェスティバルinたんば(A.C.F.T.)実行委員会 共催:兵庫県/(公財)兵庫門波の森協会

高校生のあなた! 免許取得の季節がやってきました!

運転免許は、安心の「技能予約完全サポートシステム」と「自宅送迎」が人気の「春日自動車教習所」で!

まめにゃん

高校生早得キャンペーン

高校生、大学・専門学生、22歳以下の方で、10月末までにお申込み完了が対象

普通免許 AT 247,409円(税込272,150円)
普通免許 MT 265,591円(税込292,150円)

※別途仮免許手数料 2,850円(非課税)が必要です。※上記価格は、入所金、教習料金、終了・卒業検定料各1回分、教本代、適性検査料を含みます。
※追加・延長料金、自由練習、再検定料、仮免許再試験代は別途料金がかかります。※通常価格 普通MT 317,150円(税込)、普通AT 295,150円(税込)

さらに 地域割キャンペーン 10月末までにお申込み完了が対象
下記地域にお住まいのあなたは、「早得キャンペーン」価格より、さらに10,000円引き!
※普通車及び準中型車に限ります。
丹波市、福知山市、綾部市、丹波篠山市、西脇市、多可郡、朝来市

さらに、さらに 「グループ割(3名以上)」と「送迎なし割」も合わせると…
普通免許 AT 215,591円(税込237,150円) なんと最安価格で!!

グループ割

普通免許をお申し込みの際、
2名でお申込みの場合10,000円引き!
3名以上でお申込みの場合20,000円を
キャンペーン価格から値引き致します。

送迎なし割

普通免許をお申込みの方で、
送迎バスを利用しない方は5,000円を
税込料金から値引き致します。

冬休みは 学生限定 「冬のスペシャル短期集中コース」で免許取得しよう!

普通免許 AT のみ 313,773円(税込345,150円)

	入所	卒業予定
春日校	12月21日	2020年1月7日
氷上校	12月14日	2020年1月6日

ただし、12/31～2020.1/3はお休みです

※別途仮免許手数料 2,850円(非課税)が必要です。
※上記価格は、入所金、教習料金、終了・卒業検定料各1回分、教本代、適性検査料を含みます。
※追加・延長料金、自由練習、再検定料、仮免許再試験代は別途料金がかかります。※先着順・定員制です。「グループ割」以外の割引は適用外です。
※本コースは、送迎バスのご利用はできません。※卒業予定は最短卒業日の目安ですので、教習進度は諸般の事情により延びる場合があります。
※本コースへの入所には条件があります。詳しくはお問い合わせください。

兵庫県収入証紙販売中!! ※春日校のみ
平日はもちろん、土日祝も購入可能(休校日を除く)!
夜8:30まで営業しておりますので、是非ご利用ください。

KASUGA DRIVING SCHOOL 春日自動車教習所
0120-32-0401
普通一種 大型一種 普通二種 大型二種 大型二輪 中型一種 普通二輪 準中型 大型特殊 けん引
丹波市春日町黒井921 TEL.0795-74-0401 FAX.0795-74-3086
http://www.kasuga-ds.com 春日自動車教習所 検索

KASUGA DRIVING SCHOOL 春日自動車教習所氷上校
(旧丹波自動車教習所)
☎0795-82-0356
普通一種 準中型 中型一種
丹波市氷上町横田5 FAX.0795-82-5139
http://www.tanba-ds.com

2019.10.1 tue OPEN

OPEN記念10%OFF!
10/1(火)～11/30(土)まで

hair life noa Menu
カット ¥3,900 (シャンプー・トリートメント込み)
カラー ¥6,000～ (シャンプー・トリートメント込み)
パーマ ¥7,000～ (トリートメント込み)
ストレートパーマ ¥12,000～ (トリートメント込み)

まつげエクステもやってます! 4,000円～
10/6(日)・15(火)・22(火)・23(水)
詳しくはお問合せください

hair life noa
hair life NOA(ヘアー ライフ ノア) 西脇市和田町53 エルソル101
☎090-8201-4798
※11月以降は固定電話になりますのでインスタグラムでご確認下さい。
営 火～金 10:00～22:00(最終受付19:00) 土・日 9:00～19:00(最終受付17:00) 休 月曜・第2日曜・第3火曜(10月の第3火曜は営業) P あり
インスタグラム

高田井南 ホンダカーズ西脇 三井住友銀行西脇支店 交番 マクドナルド 西脇ロイヤルホテル hair life NOA

お出かけしたくなる季節になりました。

秋を楽しむヒント満載のコラムや、
毎回好評の&smile企画
ウォーキングツアーは4面をご覧ください。▶

今気になる複合施設『ストランドプラス西脇』に行ってきました!

オオルリ珈琲 OHRULI COFFEE

インスタ映えもバッチリ!

おいし～♪ パンケーキも食べたいな～。

友だちとはもちろん、キッズメニューもあるのでお子さま連れでもゆっくり楽しめます♪
カフェスペースからボルダリングを見ることができるので安心ですね。

塚本シェフ
ぜひご家族で遊びに来てください♪
お待ちしております!

ROCK ROCK BOULDERING GYM

スタッフの岡本さんに教えてもらいながら…

ボルダリングは初めてだったけど、楽しかった!中級・上級になると、考えながら登らないといけないから難しい。でもゴールできたら嬉しくて、もっとやりたい!!

e-st e-sports@STLAND

体験したゲームは「FORTNITE」。

ゲームを始めると、ゲームの中に他にもたくさんの人がいてビックリした!知らない人と敵や味方になったりすごく楽しかった。僕ももっと強くなりたいな～。

第2回 eスポーツ大会 参加者大募集!
ぷよぷよ王決定戦 参加・施設利用料 無料
2019.10月13日(日) 11:00 START
小学生の部 16名 中学生の部 16名 ※定員になり次第受付終了
優勝商品 お好きなゲームソフト1本or ギフトカード(5,000円分)
参加賞 オオルリ珈琲 ソフトドリンク券
エントリー方法 TEL.0795-27-8570

運動の秋
スポーツイベント開催!

体育の日イベント

10月13日(日) 10:00～11:00
初めてのボルダリング教室
参加費 1,500円(税込)
定員 10人程度(4歳～小学生)
新ルートも開設しました!
必ず靴下を着用し、動きやすい服装でご参加ください。
電話にて応募受付中! (9:00～25:00)
キャンセル:10月6日(日)まで
プレゼント特典 オオルリ珈琲ですぐに使えるお得なクーポンプレゼント♪

10月14日(月)

初めてのヨガ教室
9:30～10:30
初心者の方、体のかたい方、男性の方も大丈夫!
参加費 1,000円(税込)
定員 15人

親子でヨガを楽しもう
11:00～12:00
お母さんまたはお父さんとそのお子様数名(3歳～未就学児)
参加費 親 500円(税込) 子ども(お一人につき) 500円(税込)
定員 15組
ヨガマット(バスタオルでもOK)をご持参ください
電話にて応募受付中! (9:00～25:00)
キャンセル:10月7日(月)まで
プレゼント特典 オオルリ珈琲ですぐに使えるお得なクーポンプレゼント♪

7面クーポンをご持参ください!

カラオケ STLAND ストランド
最新機器やデュアルプロジェクターなど、設備が充実!大型ルームもあるので、大人数でも安心です。

STLAND Plus ストランドプラス西脇店
西脇市高田井町140 ☎0795-27-8570 営 9:00～25:00 休 不定休